

## REALIZAÇÃO:



## APOIO:



**SIASS UFG**  
[www.siasm.ufg.br](http://www.siasm.ufg.br)  
Rua 235, no. 431, St. Leste Universitário,  
Goiânia, GO  
Fone: (62) 3209-6227  
Email: [siasmufg@gmail.com](mailto:siasmufg@gmail.com)

**SIASS IFG/IFGOIANO**  
[www.ifg.edu.br/siasm](http://www.ifg.edu.br/siasm)  
Rua 88, no. 280, Setor Sul, Goiânia, GO  
Fone: (62) 3605-3600  
Email: [siasmifs@hotmail.com](mailto:siasmifs@hotmail.com)

ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE DO  
HOMEM E DA MULHER - CIS E TRANS

OUTUBRO  
**ROSA**



NOVEMBRO  
**AZUL**

SE TOQUE! SEJA QUAL FOR SEU PERFIL,  
CUIDE-SE!

**30 DE OUTUBRO DE 2018**

das 8 às 12 horas

IFG – Campus Aparecida de Goiânia

**06 DE NOVEMBRO DE 2018**

das 8 às 12 horas

IPTSP/UFG - Campus

Colemar Natal e Silva

**13 DE NOVEMBRO DE 2018**

das 8 às 12 horas

Instituto de Física/ UFG- Campus

Samambaia

## PROGRAMAÇÃO

30/10, 06/11 e 13/11

8:00 - 8:20	Credenciamento e lanche
8:20 - 8:40	Abertura e apresentação cultural
8:40 - 12:00	Mesa redonda: Saúde do homem e da mulher – CIS e TRANS.

**PROFA. DRA. ROSEMAR MACEDO SOUSA RAHAL**  
Presidente da sociedade Brasileira de Mastologia  
- Regional Goiás, Faculdade de Medicina da UFG:  
Câncer de mama e atenção integral à saúde da mulher.

**PROF. DR. MARCOS MATOS**  
Faculdade de Enfermagem da UFG: Câncer de próstata  
e atenção integral à saúde do homem.

**PROFA. DRA. MARILUZA TERRA SILVEIRA.**  
Faculdade de Medicina da UFG: Atenção integral à  
saúde da pessoa TRANS.

**PROFA. DRA. PAULA CHRISTINA FIGUEIREDO.**  
Médica Nutróloga do SIASS/IFG: Alimentação  
saudável durante o tratamento de câncer – *Terapia  
Ayurvédica*

**\*HAVERÃO ATIVIDADES DE PROMOÇÃO À SAÚDE  
DURANTE TODO O EVENTO**

**CÂNCER DE MAMA:** O Ministério da Saúde recomenda exame clínico anual e mamografia, em caso de resultado alterado do exame, para mulheres de 40 a 49 anos e, para as de 50 a 69 anos. O autoexame de mamas não é um método isolado de detecção e não substituiu o exame físico realizado por profissional de saúde. Adaptado de: <https://www.cancer.org.br/sobre-o-cancer/tipos-de-cancer/mama>

**CÂNCER DA PRÓSTATA:** Homens devem procurar um médico para exames de rotina. O exame de sangue PSA pode identificar aumento de proteína produzida pela próstata, o que seria indício da doença. Também, é necessário o toque retal, e para o diagnóstico preciso é necessário analisar parte do tecido da glândula com biópsia. Adaptado de: <https://www.cancer.org.br/sobre-o-cancer/tipos-de-cancer/prostata>

### VAMOS ALÉM DO CÂNCER DE MAMA E DE PRÓSTATA? DICAS DE PREVENÇÃO:

- **Não fume!** Essa é a regra mais importante para prevenir o câncer, principalmente os de pulmão, cavidade oral, laringe, faringe e esôfago. Parar de fumar e de poluir o ambiente é fundamental para a prevenção do câncer.

- **Alimentação saudável protege contra o câncer:** A alimentação deve ser variada, equilibrada, saborosa, respeitar a cultura e proporcionar prazer e saúde. Frutas, legumes, verduras, cereais integrais e feijões são os principais alimentos protetores.

- **Mantenha o peso corporal adequado:** Cerca de um terço de todos os casos de câncer podem ser evitados com alimentação saudável, manutenção de peso corporal adequado e exercícios físicos.

- **Pratique atividades físicas diariamente:** A atividade física consiste na iniciativa de se movimentar, de acordo com a rotina de cada um. Você pode, por exemplo, caminhar, dançar, trocar o elevador pelas escadas, levar o cachorro para passear, cuidar da casa ou do jardim.

- **Mulheres entre 25 e 64 anos devem fazer um exame preventivo ginecológico periodicamente:** As alterações das células do útero são descobertas facilmente no exame preventivo. Tão importante quanto fazer o exame é saber o resultado e seguir as orientações médicas.

- **Evite a ingestão de bebidas alcoólicas:** Combinar bebidas alcoólicas com o tabaco aumenta a possibilidade do surgimento da doença.

- **Evite a exposição ao sol entre 10h e 16h,** e use sempre proteção adequada, como chapéu, barraca e protetor solar, inclusive nos lábios. Se for inevitável a exposição ao sol durante a jornada de trabalho, use chapéu de aba larga, camisa de manga longa e calça comprida.

*Texto adaptado de: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/cancer/site/prevencao-fatores-de-risco/como-prevenir-cancer>*